



# ウォーターランド通信

問合せ ウォーターランド南条 ☎ 47-3711

ウォーターランド南条

検索

## ★赤ちゃん教室が増えました！

「ベビークラス」隔週金曜日(9月は、6日・20日)午前10時30分～午前11時20分

**対象** 2か月～3歳の乳幼児と親 **講師** 勝見 愛

**内容** いろいろな関節、筋肉を動かすことによって免疫力アップや、便秘改善に！ママとのスキンシップは赤ちゃんの心が豊かになります。ママも筋トレを少し行っって元気に！

「ベビースイミング」水曜日 午前10時10分～午前10時50分

**対象** 6か月～3歳未満の乳幼児と親 **講師** 井上 貴代美

**内容** 親子のスキンシップや赤ちゃんの脳の活性化、ママの身体リラククス効果など、水の中で心もからだもリラックス！

**持物** 水着、キャップ、タオル、水遊び用パンツまたはベビースイミングアンダーパンツ(フロントで購入可)

## ★おすすめ！秋バテ解消に筋温を上げる教室

秋バテ解消には、ズバリ！全身の筋肉を動かす！

「筋力アップ運動」木曜日 午前11時～午前11時50分

**対象** 成人 **講師** 深草 幸子

**内容** 年齢のせいにしたくない筋肉の衰えを、ボール・ダンベル・チューブなどを使って、全身を鍛えていきます。血行も良くなり、基礎代謝も上がるので、太りにくい体が入ります。

「踏み台昇降」月曜日 午後2時40分～午後3時20分

**対象** 成人 **講師** 高橋 有希子

**内容** 音楽に合わせて、楽しく踏み台を昇降、筋力トレーニングで、足腰の筋持久力を上げて、日常生活で疲れない足腰を目指します。

「ダイエットエアロ」木曜日 午後7時10分～午後8時

**対象** 成人 **講師** 山田 美季

**内容** 有酸素運動と筋トレで筋肉をつけながら余分な脂肪を落していきます。

## ★9月営業時間のお知らせ

〔平日〕午前10時～午後8時30分

〔土・祝〕午前10時～午後5時30分

〔日曜日〕休館

皆様のお越しを  
スタッフ一同、  
心よりお待ちしております。



## 年金のお知らせ

問合せ

給付金専用ダイヤル  
町民税務課

☎ 0570-05-4092  
TEL 47-8015

### 年金生活者支援給付金の支給について

消費税率の引き上げに伴い、年金を含めた所得が一定基準以下の年金受給者を対象に、年金に上乗せして給付金が支給されます。支給要件を満たす方には、9月ごろに日本年金機構から請求手続きに必要な書類が送付されますので、案内に従い手続きを行ってください。初回の支払いは12月中旬となります。(給付金は非課税です。)

#### ◆老齢年金を受給している方

**支給要件**：次のすべてを満たす方 ①65歳以上の老齢基礎年金の受給者であること ②前年の公的年金等の収入金額とその他の所得との合計額が老齢基礎年金満額相当以下であること ③同一世帯の全員が町民税非課税であること

**給付額**：月額 5,000円 × 保険料納付済期間(月数) / 480月

※保険料免除期間がある方は、その期間に基づく給付があります。

#### ◆障害年金・遺族年金を受給している方

**支給要件**：次のすべてを満たす方 ①障害基礎年金または遺族基礎年金の受給者であること ②前年の所得が462万1千円(※扶養人数により増)以下であること

**給付額**：障害年金(2級)または遺族年金：月額 5,000円 障害年金(1級)：月額 6,250円

### 令和元年10月から 武生税務署での面接相談は事前予約が必要です

具体的に書類や事実関係を確認する必要がある相談などで、職員との面接による相談を希望される方は、武生税務署に電話で相談日時を予約してください。

なお、制度や法令等の解釈・適用についての情報提供および手続案内などの一般相談については、電話相談センターをご利用ください(武生税務署 TEL 22-0890 にダイヤルし、音声ガイダンスに従い「1」を選択してください)。